

Особенности здоровья детей

Дети — самая большая ценность для любых мамы и папы. И то, что всегда будет заботить любящего родителя — это здоровье собственного ребенка. Сегодня многие люди перешли на здоровый образ жизни, который включает в себя здоровое питание, занятия спортом, регулярные профилактические осмотры у врача. И этот правильный образ жизни нужно прививать и своим детям буквально с рождения. В данном разделе мы осветим ряд особенностей здоровья детей, которые нужно знать каждому родителю, рассмотрим профилактику заболеваний, затронем проблемы, связанные с питанием, посоветуем, как привить детям здоровые привычки и многое другое.

У новорожденного ребенка иммунная система еще не сформирована полностью, поэтому он чаще склонен к инфекционным заболеваниям, чем дети более старшего возраста. Особенно это касается детей первых месяцев жизни. В этот период малыши находятся под прямым воздействием окружающей среды и новых для них патогенных микроорганизмов.



Укрепить иммунитет помогут регулярные прогулки на свежем воздухе.

Важным элементом сохранения здоровья детей можно назвать и гигиенические меры, и профилактические прививки, а также правильное питание и сбалансированную диету. Очень важно следить за тем, чтобы детский рацион питания был богат витаминами и минералами, ведь их дефицит является одной из основных проблем здоровья у детей.

Другой существенной проблемой детского здоровья можно назвать аллергию. С каждым годом растет число детей, страдающих от аллергических реакций на пищевые продукты,

химические вещества и т. д. Родителям необходимо особенно внимательно следить за продуктами питания, составом бытовой химии, средств личной гигиены ребенка, косметики и проч., а также за окружающей средой, в которой находится ребенок.



Частые заболевания детей

- **От рождения до 1 года:** ОРВИ, диатез, кишечные инфекции
- **От 1 года до 3 лет:** ОРВИ, кашель, бронхит, инфекции мочевых путей
- **От 3 до 6 лет:** ОРВИ, кашель, бронхит, ангина, пневмония

Основные меры профилактики инфекционных заболеваний

Одним из важных аспектов является соблюдение правил личной гигиены — частое мытье рук, чистота тела и окружающей среды, гигиена полости рта и т. д.

Следующий важный аспект — вакцинация, которая считается одним из самых эффективных способов профилактики инфекционных заболеваний.

Немаловажным аспектом в профилактике заболеваний у детей можно назвать питание. Включайте в рацион детей побольше овощей, фруктов и других продуктов, которые укрепляют иммунитет.

Постарайтесь избегать контактов с больными людьми и посещайте массовые скопления людей как можно реже, особенно в период сезонного роста простудных заболеваний.



Влияние питания на здоровье детей

Как мы писали ранее, правильное питание — один из важнейших факторов, влияющих на здоровье ребенка. Помимо витаминов и минералов дети с едой должны получать достаточное количество белков, жиров и углеводов. А нерациональное питание может привести к возникновению различных заболеваний.

Стоит следить и за количеством потребляемой ребенком пищи. Так, переедание может привести к ожирению и другим заболеваниям. А недостаток пищи может привести к нарушениям в росте и развитии детского организма.

При составлении рациона для ребенка важно **придерживаться основных принципов:**

- питание должно быть разнообразным, при этом удовлетворять основные потребности ребенка в макро- и микронутриентах;
- ежедневный рацион ребенка должен включать в себя овощи, фрукты, мясо или рыбу, молочные и кисломолочные продукты, злаковые, крупы, сливочное и растительные масла (яйца включают в рацион 2–3 раза в неделю).



Важность физической активности

Физическая активность так же играет важную роль в здоровье ребенка, как и правильное питание. Она помогает

поддерживать нормальный вес, повышает выносливость организма, укрепляет мышцы и кости ребенка, улучшает настроение. Недостаток физической активности может приводить к появлению у ребенка различных заболеваний, таких как ожирение, болезни сердца и сосудов, диабет. Поэтому так важно стимулировать ребенка на активное времяпрепровождение, прогулки и игры на свежем воздухе, занятия спортом, танцами или гимнастикой.

Особенности режима сна

Не менее важным фактором для растущего организма ребенка является сон. Он не только необходим для нормального физического и психического развития ребенка, но также во время сна у ребенка происходят процессы обновления и восстановления клеток, способствующих укреплению иммунитета и уменьшению риска заболеваний.

Длительность сна зависит от возраста ребенка. Так, новорожденным требуется около 16–20 часов сна в сутки. К концу первого года жизни ребенка время сна сокращается до 12–14 часов. Детям от 3 до 5 лет требуется до 10–12 часов в сутки, для детей старше 5 лет — до 8–9 часов в сутки.

Расписание сна всегда должно быть строгое и регулярное. Это поможет ребенку быстрее и лучше уснуть. Необходимо установить определенное время для отхода ребенка ко сну и его пробуждения. Такие же правила нужно ввести и для дневного сна (если он есть) и стараться их не нарушать.

Условия для сна ребенка также очень важны. В спальне должно быть комфортно, темно и тихо. Температура в комнате не

должна превышать 20–22 °С, а влажность воздуха должна быть от 50 % до 70 %.



Психологическое развитие детей

1. Ребенок до 3 лет

В этом возрасте ребенок начинает понимать речь взрослых и учится говорить сам. В этот период родителям очень важно оказывать малышу внимание, поддержку, читать ему стихи и рассказывать сказки. Также в это время ребенку необходимы игры и занятия с родителями, в которых он будет учиться различать фигуры, формы, цвета и размеры.

Желательно окружить ребенка музыкой и песнями, слушать игру на разных музыкальных инструментах — все это помогает развивать у ребенка музыкальные способности.

2. Дети от 4 до 7 лет

В этот период родителям необходимо разговаривать и слушать своего ребенка, а также стимулировать его интерес к чтению и книгам. Помимо чтения начните обучать ребенка базовым математическим навыкам, помогая ему считать и измерять.

Дети этого возраста начинают активно играть с другими детьми, развивать социальные навыки. В это время полезным будет записать ребенка в спортивную секцию или на танцы. Не лишним будет и развитие мелкой моторики.

3. Дети от 8 до 12 лет

В этом возрасте необходимо учить ребенка навыкам общения и коммуникации, а также уметь справляться со своими эмоциями. Поддерживайте в ребенке интерес к литературе и чтению. Для развития творческих способностей разрешите ребенку заниматься его увлечениями.



Важно!

Никакого самолечения

Если ребенок заболел, необходимо немедленно обратиться к врачу. Часто родители недооценивают состояние ребенка и начинают лечить его самостоятельно. Например, при простуде могут начать давать антибиотики или прибегать исключительно к народным средствам. Однако неправильно подобранные лекарственные средства и так называемая народная медицина

не только не избавляют от недуга, но могут привести к тяжелым осложнениям и даже госпитализации ребенка.



Полезные статьи



Давать нельзя отбирать: сколько сладкого давать детям?

Курение родителей и здоровье детей

Беременность и курение - риски для здоровья будущего малыша

Как снизить риск бесплодия